



ANALYSIS OF FEMALE SOCCER PLAYER'S MOTOR ACTIVITY

Abdullaev Islam Maxmudovich

Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Assistant instructor of the Department of "Sports Games"
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15533945>

ARTICLE INFO

Received: 22nd May 2025

Accepted: 27th May 2025

Online: 28th May 2025

KEYWORDS

Women's football, characteristics of the female body, technical and tactical actions, special tests, special physical training, effectiveness of actions on the field.

ABSTRACT

The article discusses the issues of improving the special physical fitness of female football players based on an analysis of the actions performed by female football players on the field and research conducted in the field. The results of control tests carried out in the study groups were statistically analyzed and effectiveness indicators were determined. Based on the results obtained, conclusions are drawn.

FUTBOLCHI QIZLARNING HARAKAT FAOLIYATINI TAHLIL QILISH

Abdullaev Islam Maxmudovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

"Sport o'yinlari" kafedrasida assistent o'qituvchisi

e-mail: abdullaev7647@mail.ru

Telefon raqami: +998900955427

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15533945>

ARTICLE INFO

Received: 22nd May 2025

Accepted: 27th May 2025

Online: 28th May 2025

KEYWORDS

Ayollar futboli, ayollar organizmining o'ziga xos xususiyatlari, texnik-taktik harakatlari, maxsus testlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, maydondagi harakatlar samaradorligi

ABSTRACT

Maqolada futbolchi qizlarni maydonda bajaradigan harakatlarini va sohaga oid olib borilgan tadqiqotlarni tahlil qilish asosida ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot olib borilgan guruhlarda o'tkazilgan nazorat testlarining natijalari statistik tahlil qilinib, samaradorlik ko'rsatkichlari aniqlangan. Olingan natijalarga asoslanib xulosalar berilgan.

Dolzarbliqi. Zamonaviy ayollar futboli o'z chegaralarini kengayotirmoqda. Bu ayollarning sport faoliyatidagi emansipsiyasi bilan bog'liq. Faqat erkaklar sportiga kirgan xokkey boks, og'ir atletika va kurash kabi sport turlari ayollar sportiga aylandi. Ular orasida



ayollar futboli o'z o'rnini topdi. Biroq ayollar sportning yoshligini e'tiborga olib futbolchi qizlarni saralab olish va mashq qildirish muammolariga doir tadqiqotlar mamlakatimizda mavjud emas. Hozirda ayollar sporti chegarasining kengayib borishi sportchi qizlarning erkaklar sportni o'zlashtirish tomonga qarab siljishi mumkin. Bu shunga olib keladiki ayol organizmiga tushadigan sport yuklamalari erkaklarnikiga mos keladi. Ba'zan xatto oshib ketishi ham mumkin. Shu sababdan ayollar sportiga o'yin turlariga saralab olish muammosi keskin yuzaga keladi. Yaxlit tizim asosida shug'ullanish yo'lga qo'yilgandan so'ng tayyorlov tizimidagi muammolar yuzaga kelavayeradi. Ana shunday muammolarni hal etishdagi eng dolzarb nuqta futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish masalasidir [1,2,7].

Shuni mamnuniyat bilan ta'kidlash lozimki yurtimizda ayollar futboliga berilayotgan e'tibor ko'lami so'nggi yillarda ancha kengaydi. Mamlakat futbol assotsiatsiyasi, ayollar, plyaj va mini futbol sport turlarini rivojlantirish va shu orqali ayollar futbolining yaxlit tizimini yaratish imkonini bermoqda. Lekin futbolchi qizlarning harakat faoliyatlarini ochib beruvchi va mashg'ulot jarayonini nazariy asoslovchi ilmiy izlanishlar soning kamligi bugungi kunda ayollar jamoalarimizning yorqin o'yin ko'rsatishini kechiktirayotgandek. Bir qator olimlar jumladan bir qator fiziolog olimlar qiz bolalarning organizmidagi ko'pgina ko'rsatkichlar o'g'il bolalardan farqli ekanligi, qizlarning sport yuklamalari tizimini yaratishni murakkablashtirishini belgilaydi. Shuning uchun ham futbolchi qizlarning sport faoliyatlarini izchil o'rganish masalasiga ehtiyoj sezilmoqda. Masalaning mohiyatini to'g'ri anglagan holda yosh futbolchi qizlarning (14-15-16 yosh) maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va shu orqali texnik-taktik harakatlarning aniq bajarilishini ta'minlash nazariyasini ilgari surmoqdamiz. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo'nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir. So'nggi yillarda futbol sohasidagi mutaxassislar futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga va birinchi navbatda maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) eng ko'p ahamiyat beradilar. Tadqiqotning boshida shuni ta'kidlash lozimki, tadqiqotning olib borilishi davomida futbolchi qizlar organizmidagi fiziologik o'zgarishlar maxsus testlar orqali kuzatilib borilishi, shu asnoda nafaqat muaffaqiyatli harakatlarni shakllantirish balki sportchilarning funksional imkoniyatlari ham rivojlanishini kuzatish ko'zda tutilgan [3,5,6,10].

Tadqiqotning maqsadi futbolchi qizlarning maydonda bajaradigan harakat faoliyatlarini tahlil qilish asosida ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash va ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning vazifalari:

- 1) futbolchi qizlarni tayyorlash va turli tayyorgarliklarini oshirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar metodologiyasini o'rganish va tahlil qilish.
- 2) futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlarini o'rganish, ular maxsus jismoniy tayyorgarligining testlash va natijalarini tahlil qilish.
- 3) olingan test natijalarining futbolchi qizlarning harakat faoliyatiga ta'sir qilishini o'rganish va samaradorligini asoslash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Ayollarning futbol bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmining tuzilishi va funksiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelgani kuzatilgan. Mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularning hajmini to'g'ri belgilashda



kuch, chidamlilik, harakat o'yg'unligi takomillashadi. Gavda tarkibida yog' to'qimasi kamayadi, muskullar boylamlar rivojlanadi, o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi, nafas olish tezligi kamayadi, yurak urishi sekinlashadi, energiya sarfi kamayadi, organizmning turli kasalliklarga chidamliligini ortadi, ish qobiliyati yaxshilanadi, qomat go'zallashadi. Homiladorlik davrida u o'zini yaxshi his etadi, bola tug'ishi oson bo'ladi [8,9,12].

Ayollar organizmida ijobiy o'zgarishlarning yuzaga kelishida, ularning URM mashqlarni bilan shug'ullanishi alohida ahamiyatga egaki, buni ta'kidlab o'tish zarurdir. Ayniqsa, hozirgi vaqtda ritmik gimnastikaning keng yoyilishi bu fikrimizga dalil bo'ladi. Ayollar bilan mashg'ulot olib borilganda, beriladigan nagruzkaning hajmiga alohida e'tibor berish kerakligini ham unutmash zarur. Futbolda mashqining fiziologik prinsiplariga qat'iy rioya qilgan holda, xar bir ayolning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak bo'ladi. Futbolchi qizlarni tarbiyalash masalaninig pirovard maqsadi bo'lsada jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish uchun qizlarni futbol bilan shug'ullanishi muxim jarayon xisoblanadi. Bu holat ayollar salomatligini mustaxkamlab barkamol avlod tarbiyasida muhim ahamiyat kasb etadi [5,11,12].

Bizga ma'lumki futbolchi qizlarning harakat faoliyatlari hamda ularining o'quv mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishning usuliyati yetarlicha ishlab chiqilmagan. Bu esa mavzuga oid har bir tadqiqotning nechog'lik ahamiyatli ekanini belgilab beradi. Ushbu mavzuda chet el olimlari qator tadqiqodlarni olib borganliklarini ko'rishimiz mumkin. Jumladan I.V.Sayenko (2001), A.V.Sobolyov (1998), T.V.Vasilova (2008), V.A.Chuyev (2004), K.R.Kolyasev (2004) futbolchi qizlarnirng aynan maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini baxolash va uni rivojlantirish borasida tadqiqod olib borishgan. A.V.Sobolyov o'z tadqiqotlarida o'g'il bolalarni tayyorlash metodikasiga futbolchi qizlarni moslashtirish masalasini qo'yadi. Ayollar jamoalarning tajribalarini o'rganish maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishning eng samarali vositasi aynan o'yin vaziyatiga eng yaqin bo'lgan mashqlardan foydalanish ekanligini ko'rsatdi. Ko'pgina olimlar futbolchi qizlarning maydondagi harakat faoliyatlarini xronometraj usuli orqali aniqlashni tavsiya etishadi. Mutaxassislar olib borgan tadqiqotlarda futbolchi qizlar bir o'yin davomida turli masofalarga 138 martadan 212 martagacha yugurishlarni, 48 martadan 76 martagacha keskin qisqa masofaga yugurishlarni amalga oshirishlarini aniqlashgan. Ayollar bilan erkaklarning jismoniy ish qobiliyati o'rtasidagi farq bir xil hajmdagi ishlarni bajarishda nafas olish va qon aylanish sistemalari funksiyasining o'zgarishida ham namoyon bo'ladi. Bunday sharoitda ayollar yuragining daqiqalik qisqarish soni erkaklardagiga nisbatan ancha ortiq bo'ladi. O'pka ventilyatsiyasining ortishi nafas olish tezligi va chuqurligining kam samarali ko'payishi orqali yuzaga keladi. Ayollar kislorodni maksimal o'zlashtirish erkaklarga nisbatan 25-30% kam bo'ladi. Maksimal o'zlashtirish ayollarga 20-30 yoshlarda eng yuqori darajada bo'ladi [5, 6, 11].

Maksimal o'zlashtirishni ta'minlaydigan nafas olish va qon aylanish funksiyalarining bir-biriga muvofiqligini bildiruvchi muhum ko'rsatkich-kislorodni maksimal o'zlashtirish darajasidir. Ayollarda bu ko'rsatkich 16-20 ml.ni tashkil etadi, erkaklarda esa, u 20-30% ortiqroq bo'ladi. Ayollarning anaerob ish qobiliyati ham erkaklarga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu hol kislorod qarzi to'planishida ifodalanadi, ya'ni ayollarda kislorod qarzi kam miqdorda bo'ladi. Ayollarda ishqor zaxirasining erkaklardagiga nisbatan kam bo'lishi, shiddatli muskul



faoliyatida ichki muhit turg'unligini saqlashni qiyinlashtiradi. Buning oqibatida ayollar shiddatli ishlarni erkaklarga qaraganda kamroq vaqt davom etdira oladilar. Muskul kuchining ayollarda erkaklarga nisbatan past bo'lishi statik kuchlanishli mashqlarni bajarishda ayollar organizmida noxush reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin. Jismoniy ishlarni rejalashtirishda ayollarning qattiq hayajonlanishga, yuqori sezuvchanlikka molik ekanligini, ulardagi funksional imkoniyatning erkaklarga nisbatan kamligini albatta hisobga olish zarur. Ayollarning sport bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmining tuzilishi va funksiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelgani kuzatilgan. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularning hajmini to'g'ri belgilashda kuch, chidamlilik, harakat uyg'unligi takomillashadi. Gavda tarkibida yog' to'qimasi kamayadi, muskullar boylamlari rivojlanadi, o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi, nafas olish tezligi kamayadi, yurak urishi sekinlashadi, energiya sarfi kamayadi, organizmning turli kasalliklarga chidamligini ortadi, ish qobiliyati yaxshilanadi, qomat go'zallashadi. Homiladorlik davrida u o'zini yaxshi his etadi, bola tug'ishi oson bo'ladi [6, 8, 10].

Futbolchi qizlarni jismoniy tayyorgarligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'p bilan va to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'lsa, to'pni olib yurish, kimga uzatish, to'pni aniq oshirib berish va qolgan texnik harakatlarni bajarishda o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni bajarish qobiliyatini talab etadi. Agar, futbolchi qizlar texnik harakatlarni bajarishda xatoliklarga yo'l ko'ymasliklari va o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun texnik usullarini yuqori bo'lishi, futbolchilar uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Futbolchi qizlarni texnikasi yuqori bo'lsa, shunchalik futbolchilar o'yin davomida ijodiy imkoniyatlari oshadi. Oqibatda futbolchilarning o'yin mahoratlari oshib bir-birlarini tushunib harakatlanishi jamoa g'alabasining imkoniyatlar darajasini oshishiga turtki beradi. Hozirgi zamon futbol mutaxassislar fikriga ko'ra, mahoratli futbolchi qizlarning texnik-taktik imkoniyatlarini oshirishga asosiy e'tibor berish kerakligini ta'kidlashadi [2,4,7,11].

Olib borilgan tadqiqot ishlaridan ma'lum bo'ldiki, futbolchi qizlar musobaqa faoliyatida ularning texnik-taktik tayyorgarlik darajalari ancha pastligi aniqlandi. Ammo ta'kidlash joizki, ko'pgina mutaxassislar va murabbiylar tomonidan pedagogik kuzatishlarda bu amplua futbolchilarida texnik-taktik harakatlar samaradorlik ko'rsatkichlari boshqa amplua futbolchilaridan yuqori bo'lishini ta'kidlashgan. Bundan biz futbolchi qizlar tomonidan bajarilgan boshqa ampuadagilarning texnik-taktik ko'rsatkichlari pastligini ta'kidlaymiz. Shu ma'lumotlarni xisobga olib texnik-taktik harakatlar bo'yicha futbolchi qizlarning o'quv-mashg'ulotlarda e'tibor berishimiz, ularni texnik-tatik harakatlarini aniq bajarishlari uchun yangi vosita va usullarni joriy etib samaradorligini oshirishimiz kerak. Olingan natijalarni tahlil qilgan holda xulosa qilishimiz mumkinki, himoya ampuasidagi futbolchi qizlar tomonidan bajarilayotgan o'yin davomidagi texnik-taktik soni va samaradorligi yuqori emasligini ta'kidlaymiz. Bu holatlar esa, futbolchi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirish tizimida maxsus tayyorgarlikni amalga oshirish uchun o'quv mashg'ulot jarayoniga maqsadli tarzda yondoshish kerakligini bildiradi [4,7,8,11].

Futbol mutaxassislari va futbol murabbiylarining fikrlaricha, turli darajadagi (jumladan, mamlakatimizning bosh, yoshlar va o'smirlar terma hamda klub) futbol jamoalarimizning mag'lubiyatlarining asosiy sabablaridan biri, bu futbolchilarimizning texnik – taktik



harakatlarining noaniq bajarilishida ekan. O‘zbekiston futbol mutaxassisleri va yetakchi murabbiylarining fikricha, bizning futbolchilarimiz, jumladan ayollar futbol jamoalarimizda xalqaro maydonlarda zarur natijalarga erisha olmasliklari, tayyorlov tizimidagi jiddiy muammolar sabablidir. Yosh futbolchilarimizning kelajakda futbolimiz egalari ekanligini inobatga olib ulardagi xato va kamchiliklarni hozirdanoq bartaraf etish muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadidan kelib chiqqan holda, futbolchi qizlarning maxsus tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi mashqlarni tanladik:

- 1) 30 m ga yugurish
- 2) To‘p bilan 30 metrga yugurish
- 3) To‘pni uzoqlikka tepish
- 4) To‘pni nishonga tepish
- 5) To‘pni uzoqlikka otish
- 6) Kompleks mashqlar.

Mamlakatimizning yetakchi ayollar futbol jamoalaridan biri hisoblangan “Bunyodkor W” futbol klubi qizlarining (n=20) maxsus jismoniy tayyorgarligini tajriba boshida dastlabki baholash natijalari hamda ular uchun hisoblangan statistik xarakteristikalar 1-jadvalda keltirilgan.

Tajriba boshida “Bunyodkor W” jamoasi futbolchi qizlarining maxsus jismoniy tayyorgarligini xarakterlaydigan ko‘rsatkichlar orasida 30 m ga yugurish, to‘p bilan 30 metrga yugurish va kompleks mashqlarni bajarish natijalari asosida hisoblangan, mos ravishda, V=5,37%; 3,54% va 3,27% variatsiya koeffitsiyentlari qiymatlari bu mashqlar bo‘yicha tajriba natijalari yaxshi (<5,4%) ekanligini ko‘rsatdi. O‘ng oyoq bilan to‘pni uzoqlikka tepish va to‘pni uzoqlikka otish mashqlarida uning qiymati o‘rtacha (17,12% va 18,92%); chap oyoq bilan to‘pni uzoqlikka tepishda qoniqarli (25,23 %); qoniqarsiz natijalar to‘pni nishonga o‘ng (95,74 %) va chap (62,76 %) oyoq bilan tepish mashqlarida kuzatildi.

1-jadval

“Bunyodkor W” jamoasi futbolchi qizlarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tajriba boshi va tajriba

Testlar	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			t	P	
		V, %			V, %				
30 m ga yugurish	4,92	0,264	5,366	4,491	0,22	4,823	4,15	< 0,001	
To‘p bilan (30m) yugurish s	7,06	0,25	3,541	6,555	0,28	4,226	4,52	< 0,001	
To‘pni uzoqlikka tepish (metr)	o‘ng oyoq	23,93	4,097	17,12	28,69	2,82	9,838	3,17	< 0,001
	chap oyoq	20,68	5,219	25,23	25,69	3,56	13,84	2,63	> 0,001
To‘pni uzoqlikka tepish	o‘ng oyoq	1,09	1,04	95,74	2,27	0,65	28,45	3,19	> 0,001
	chap oyoq	1,64	1,03	62,76	2,09	0,70	33,51	1,21	> 0,001
To‘pni uzoqlikka otish	12,63	2,39	18,92	14,46	1,58	10,92	2,13	< 0,001	



(metr)								
Kompleks mashq (s)	16,9	0,55	3,27	16,66	0,88	5,29	0,87	> 0,001

Tajriba oxirida futbolchi qizlarning (n=20) aynan o'sha tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsiyenti qiymatlari tajriba oxiriga kelib sportchi qizlar ko'rsatgan natijalar bir-biriga ancha yaqinlashganligini ko'rsatadi, ya'ni tanlangan testlar bo'yicha natijalarning teng yarmida variatsiya koeffitsiyenti qiymatlari yaxshi tomonga o'zgargan ($V < 9,84$). Qolgan testlar bo'yicha ham, aytib o'tilgan to'rtta testdagi singari ushbu koeffitsiyent qiymati yaxshilangan. Variatsiya koeffitsiyentining tajriba davomida eng katta (67,29 ga) o'zgarishi o'ng oyoq bilan to'pni nishonga tepish mashqida kuzatildi.

Shuningdek, futbolchi qizlar ko'rsatgan natijalarning tajriba davomida o'zgarishi ishonchliligi to'g'risida xulosalar chiqarish maqsadida Student taqsimoti qonunining t-kritik nuqtalari jadval qiymatlari qayd etilgan $2 \nu = n_1 + n_2$ - erkinlik darajasi va R ahamiyatlilik darajasi bo'yicha nazariy hisoblangan Student t - kritik mezonlari qiymatlari bilan taqqoslandi. Taqqoslash natijalariga ko'ra tajriba davomida eng yuqori darajada ishonchli o'zgarishlar futbolchi qizlarning 30 m ga yugurish ($t=4,15$) va to'p bilan 30 metrga yugurish ($t=4,52$) mashqlarida ($R < 0,001$) kuzatildi. O'ng oyoq bilan to'pni uzoqlikka tepish ($t=3,17$) va to'pni nishonga tepish ($t=3,19$) mashqlaridagi o'zgarishlar ishonchligi ham ancha yaxshi ($R < 0,01$), biroq oldingi ikki test ishonchliligi ($R > 0,001$) dan pastroq. Qolgan to'rtta test: chap oyoq bilan to'pni uzoqlikka ($t=2,63$) va nishonga ($t=1,21$) tepish, to'pni uzoqlikka otish ($t=2,13$) va kompleks mashqlarda ($t=0,87$) natijalar statistik o'zgarishlari ishonchlilik darajasi ancha past ($R > 0,01$).

Xulosa. O'rganilgan adabiyotlar tahlilidan ma'lum bo'lishicha, futbolchi qizlar maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha tanlab olingan testlar ularning harakat faoliyatlari samaradorligini belgilashning eng muhim tomonlarini belgilab beradi. Ushbu testlarni mashg'ulot vositalari sifatida qo'llash natijasida ular o'z kamchiliklarini anglab, sheriklariga nisbatan shu mashqni yanada yaxshiroq bajarishga intiladilar. Bu esa shu mashqlarga moslashuvchanlikka olib keladi. Zero mashqlarni qayta-qayta bajarish organizmda ushbu mashqlarga moslashuvchanlikni keltirib chiqaradi.

Olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, futbolchi qizlarning harakat faoliyati samaradorligini yuqori bo'lishi ularning maxsus jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liq. Futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish ularning maydonda bajaradigan harakatlari samaradorligini yuqori bo'lishiga sabab bo'ladi. Ular mashg'ulotlariga tavsiya qilingan maxsus testlarni joriy qilinishi harakat faoliyatlari samaradorligini oshiradi.

References:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.
2. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011. - 38 b.



3. Антипов, А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 51.
4. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Футболчиларнинг машғулот жараёнида педагогик назорат. Услубий қўлланма. Тошкент. 2014. – 62 б.
5. Беляков К.Г., Глушенко Т.Н., Карпюк Ю.И. Об уровне специальной подготовленности легкоатлетов в различных фазах менструального цикла //Женский спорт. - К.: Спорткомитет УССР, 1985. - С. 49-59.
6. Буравел О.И. Сравнительная характеристики функции равновесия у мужчин и женщин занимающихся футболом. Теория и практика физической культуры журнал, , 2010г, -11 с.
7. Igamberdiyev O. The effectiveness of using tests for assessing their motor skills in the selection of young football players //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 451-456.
8. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. – Toshkent, 2018. - 460 b.
9. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida T.:«Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti». 2015.- 364 b.
10. Нуримов Р.И , Қурбонов О.Л , Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов Учебная пособие. Ташкент. 2009, 95-97с.
11. Yusupov N.M “Yuqori malakali futbolchi qizlarning tezlik-kuch tayyorgarligining vosita va usullari. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2011 yil.
12. Safarova D.D.Sport fiziologiyasi.O‘quv qo‘llanma. 2011-yil 109 bet.